



Блуждая по просторам Интернета, наткнулась на довольно интересную статью. Ученые из Национального института исследований алкогольной зависимости и алкоголизма (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA), Национального онкологического института (National Cancer Institute, NCI) и Министерства сельского хозяйства США (U.S. Department of Agriculture, USDA) обнаружили связь между потреблением горячительных напитков и отказом от полезной пищи: чем больше алкоголя потребляет человек, тем неполноценнее его питание.

Казалось бы, вещь очевидная, во всяком случае, для тех, кто, так или иначе сталкивался с алкоголизмом. Но многие ли из нас задавались вопросом, что именно происходит с нашими пищевыми привычками, как только мы попадаем в зависимость?

А происходит следующее. Согласно тому же исследованию, мужчины и женщины, злоупотребляющие алкоголем, отдают предпочтение калорийной пище, отказываясь от продуктов менее калорийных, но богатых полезными веществами, к коим относятся фрукты и необработанное зерно. Ученые также установили, что умеренное потребление спиртных напитков для женщин составляет один напиток в день, а для мужчин – два, правда, доза не уточняется. Тем же, кто выпивает за день значительно больше, следует поостеречься, дабы избежать разрушительных последствий, и пересмотреть свою диету. Поменьше спиртного и калорийной пищи, побольше фруктов и круп. Однако, как мне кажется, эти рекомендации подходят лишь тем, кто еще в состоянии себя контролировать. Тем же, кого засосало по полной, диета уже не поможет. Фрукты не фрукты, крупы не крупы, а основной продукт питания у них – спиртное. И пока этот продукт не исключен из рациона, никакие полезные вещества не в состоянии компенсировать вред, наносимый спиртным организму. Лечить нужно причину, а не следствие.

Диета для выпивающих

Автор: Tasha
26.04.2010 14:24

[Источник](#)